

- 口渴時先刷牙或漱口，以維持口腔清潔。



- 喝水時採小口吞嚥或以檸檬水、甘草片、薄荷片、無糖口香糖等方法促進唾液分泌，以減輕口渴的感覺，未改善再以小冰塊解渴。
- 避免使用高鈉濃度透析液。
- 可將一日可飲用的水用固定容器裝好，並將這些水份平均分配飲用。

自我評量(是非題)

- () 1. 透析中抽筋跟兩次透析間體重增加大於5%沒有關係
- () 2. 要控制水分攝取，可以以乾飯、乾麵取代稀飯、湯麵。
- () 3. 如有食慾不振、腹瀉、嘔吐不適的情況，已至門診或外院治療，就不需再告知醫護人員了。

請寫下您的問題：

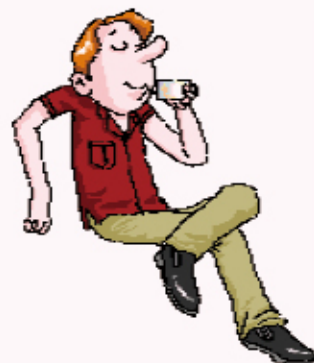
參考資料：

王玉秀、吳淑芬(2023)。運用跨理論模式於一位血液透析病人水分控制之護理經驗。高雄護理雜誌，40(3)，74-84。
歐春薦、謝易玲、黃小倩(2021)。提升長期血液透析病人水分控制合格率之專案。台大護理雜誌，17(1)，183-195。

制定日期：2006年10月
修訂日期：2024年3月(第十版)
編碼：5641-單張-中文-010-10

X	O	X	忌撻
ε	2	↓	第第

血液透析病人的水份控制



血液透析室·護理部製作

諮詢專線：(04) 7238595 轉 7391

諮詢專線服務時間

週一至週六 8：00-23：00

讚美專線：(04) 7238595 轉 3920

抱怨專線：(04) 7238595 轉 3925

腎臟科網址：[//www.cch.org.tw/nephro](http://www.cch.org.tw/nephro)

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。

一、水份控制的重要性：

在兩次血液透析間的體液控制不佳，透析間體重增加過多及太高的超過濾率都會增加死亡率。因此透析間體重增加以小於乾體重的5%為優。例如：乾體重為50公斤，即 $50 \times 5\% = 2.5$ 公斤，故透析前體重勿超過52.5公斤。



二、什麼是乾體重？

乾體重是指血漿白蛋白正常值的透析病人，在透析移除身體水份後，若低於此體重，可能在透析中、後發生低血壓，而且可能出現盜汗、頭暈、肌肉痙攣、噁心、嘔吐等症狀；若高於此體重，則會產生高血壓、肺水腫等現象。乾體重即代表患者透析結束時，在最適當體液容積時的體重。

三、如何評估適當的乾體重：

乾體重是需要不斷的評估且持續進行，一般而言，二週評估一次較為理想，如此可避免因長期聚積過多的水份，而產生高血壓、心臟病、心包炎及心包積水等問題。評估乾體重的依據有：透析前後體重、透析後血壓(躺、坐、站)、是否水腫。透析中可能因脫水量過多引起抽筋、耳鳴、頭暈、打哈欠、血壓下降，甚至休克等不適症狀。



四、如何控制水份的攝取？

水份控制良好將可提升您的透析品質，請您在日常生活中參考並遵循以下要點，將有助於水份的控制：

- 每日固定時間、固定體重計、固定地點測量體重，每次測量時身上衣物儘量一樣，以減少誤差。
- 每日水份(含飲水、飲料、藥水、湯汁、水果、食物等)攝取量為每日尿量加上500~800ml水份。
- 記錄每日飲食與水份攝取量。
- 主食以乾飯、乾麵取代稀飯、湯麵。
- 在飲食方面應盡量選擇自製及新鮮的食物，勿食用醃製、燻製、罐頭及加工食品，避免高鈉的攝取引起口渴而增加水份攝取。

